



PROGRAMMATION FORMATION 2019-2020

AVRIL

Semaine	S14 30 - 05	S15 06 - 12	S16 13 - 19	S17 20 - 26
Thème	Améliorer la disponibilité des attaquants		Améliorer la création de densité autour du porteur de balle (bloc équipe)	
Phase de jeu	CONSERVATION-PROGRESSION		S'OPPOSER A LA PROGRESSION	
Principes de jeu	Jouer dans les intervalles ou entre les lignes → Voir être vu et joignable Jouer combiné → Etablir des relations privilégiées par binôme, trios.		Densifier et être actif dans le CJD → Densifier la zone autour du ballon (libérer les zones les moins concernées) → Défendre en avançant sans se faire éliminer	
Technique	Jeu de corps / Remise		Cadrage / Couverture	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Maîtriser sa concentration			

MAI

Semaine	S18 27 - 03	S19 04 - 10	S20 11 - 17	S21 18 - 24
Thème	Améliorer la capacité des attaquants à se démarquer		Améliorer le jeu de tête des défenseurs	
Phase de jeu	DESEQUILIBRER-FINIR		PROTEGER SON BUT	
Principes de jeu	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir → Se détacher du marquage et enchaîner sur un temps et un espace limité → Etre en nombre devant le but et coordonner les déplacements → Prendre des risques (ne pas attendre la position privilégiée pour finir)		Défendre son but, récupérer, dégager le ballon → Densifier la présence défensive dans la surface de réparation → Empêcher ou gêner la dernière passe ou le tir → Prendre en charge, contrôler les receveurs potentiels	
Technique	Faux appels / Tir		Jeu de tête défensif	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Gérer le stress, les émotions			